

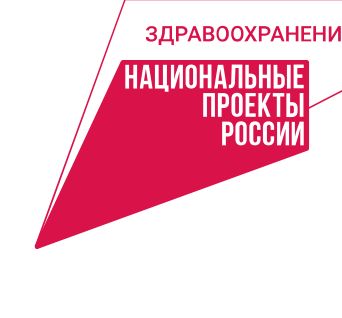
Классный час «Будь здоров»

Формат работы:

В классе на проекторе или на интерактивной доске

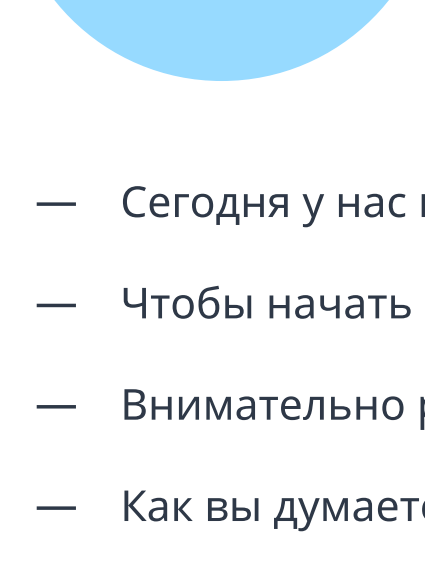
Оборудование:

- Интерактивная доска или проектор;
- Распечатки чек-листов для всех учеников.



Низка представлен сценарий урока. Следуйте ему, постепенно пролистывая страницу вниз. Зачитывайте реплики, задавайте вопросы классу, ответы на которые можно узнать, нажимая на кнопку ниже. Решайте интерактивные задачи командно, если есть такая возможность. В сценарии приведены рекомендации по разделению класса на команды и подсчёту баллов за задания.

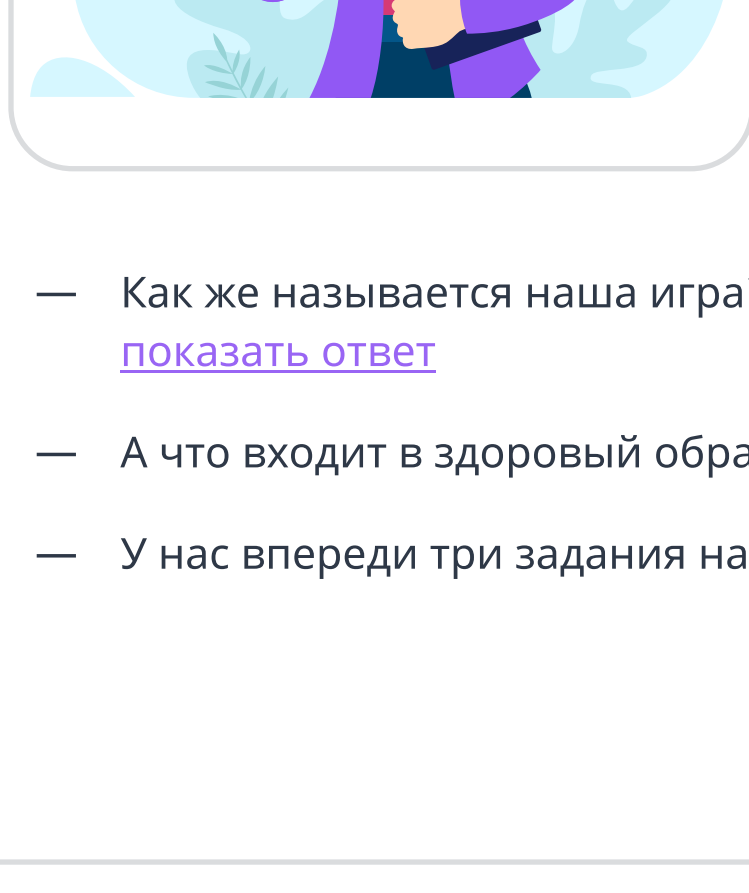
Вступление 2 мин.



На занятии ученики познакомятся с основами здорового образа жизни в ходе совместной работы в классе и с интерактивными карточками. Основные темы урока: правильное сбалансированное питание, здоровые привычки и вредные привычки, забота о здоровье.

- Сегодня у нас не простое занятие, а настоящая игра!
- Чтобы начать игру, нужно сперва разгадать её название.
- Внимательно рассмотрите рисунок. Что здесь изображено?
- Как вы думаете, что означает этот рисунок?

Рассмотрите картинку

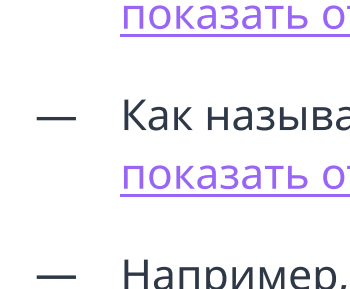


- Как же называется наша игра?
- А что входит в здоровый образ жизни, как вы думаете?
- У нас впереди три задания на эту тему. Чтобы их выполнить, нужно быть очень внимательными!

ДАЛЬШЕ

В следующем разделе учитель работает с учениками фронтально, собирая и проговаривая их верные ответы и опуская неверные. Для учеников 1–2 классов необходимо громко и чётко зачитывать тексты и давать необходимое пояснение на усмотрение учителя.

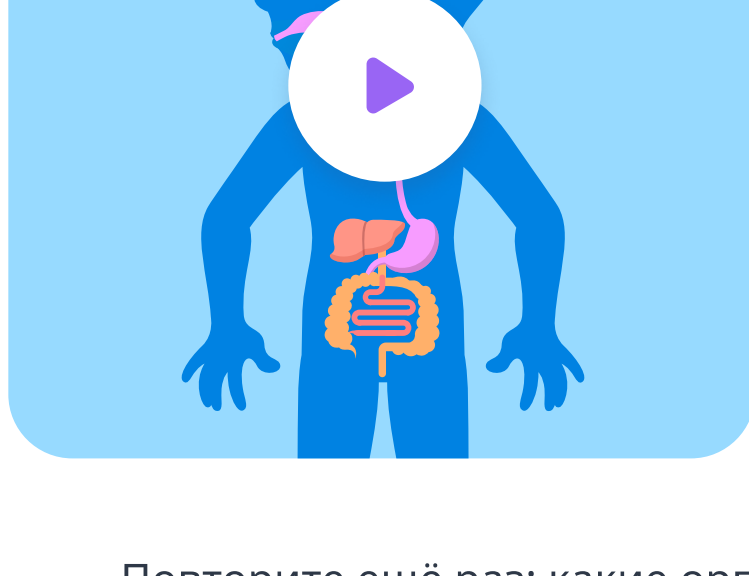
Что и как мы едим?



В этом разделе прорабатываются темы здорового питания. Как наш организм обрабатывает пищу? Можно ли укрепить своё здоровье с помощью сбалансированной пищи? Какие питательные вещества содержат разные продукты?

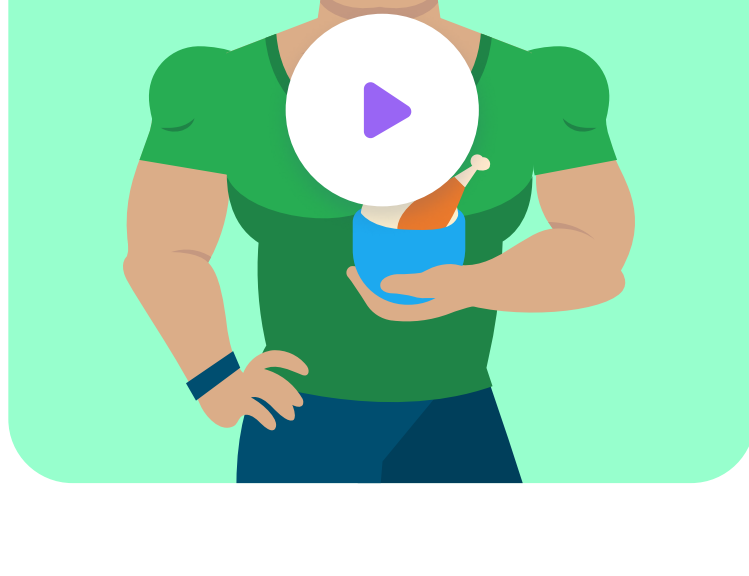
- Мы узнали название всего урока. Теперь нужно угадать, как называется первое задание.
- Первое слово такое же, как в названии всего урока.
- Второе слово — то, что мы делаем каждый день, чтобы жить, расти и хорошо себя чувствовать. Чаще всего мы это делаем три раза в день, но бывает по-разному.
- Как называется процесс переработки пищи в нашем организме?
- Например, кашу или суп мы сначала варим в кастрюле на плите, а уже внутри организма она...
- Сейчас мы узнаем всё про путь пищи в нашем организме. Давайте посмотрим задания.

Задача №1

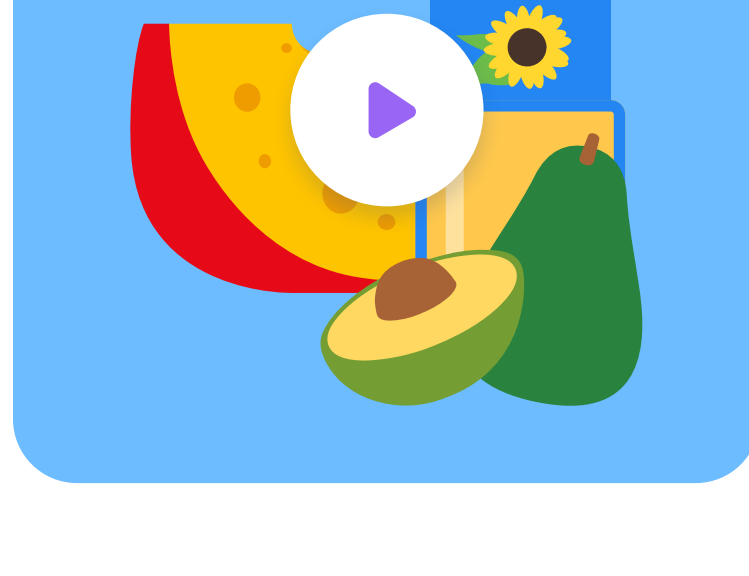


- Повторите ещё раз: какие органы в нашем организме отвечают за переваривание пищи?
- Все вместе они составляют что?
- Мы уже запомнили, что пища нужна для жизни и роста. А ещё для чего?
- Как мы себя чувствуем без еды?
- А после того, как подкрепились?
- Верно! Пища даёт нам силы и энергию, потому что содержит полезные вещества.

Задача №2

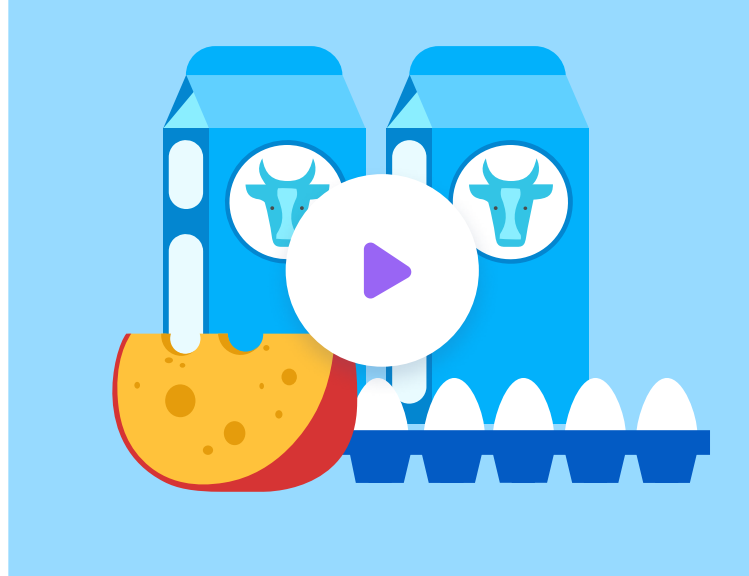


Задача №3



- Итак, что мы поняли? Питательные вещества в пище — это кирпичики для строительства нашего организма и топливо для его работы.
- Какие бывают питательные вещества?

Задача №4



- Какой же должна быть наша пища?
- И конечно, не забывайте, что фрукты и овощи очень полезны!

ДАЛЬШЕ

В этом задании чередуется фронтальная работа класса или отдельных учеников с учителем и выполнение интерактивных карточек. Для учеников 1–2 классов важно чётко проговаривать задания и давать необходимые пояснения на усмотрение учителя.

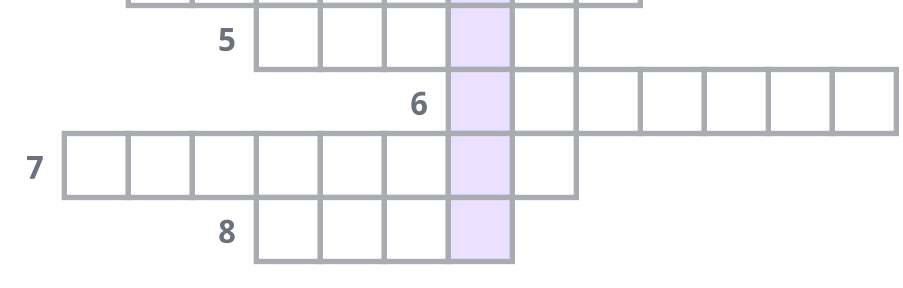
Забота о себе 10 мин.



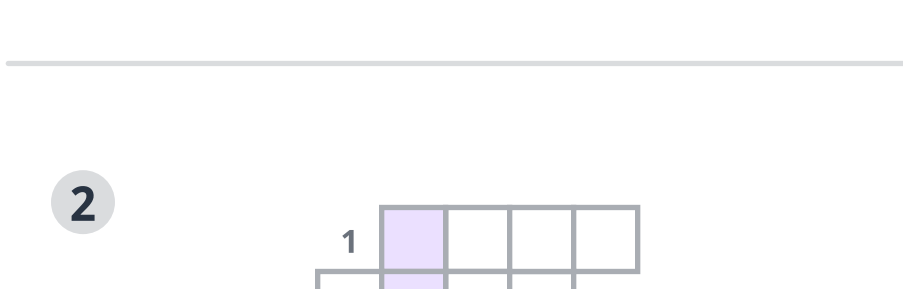
При выполнении заданий этого раздела ученики научатся различать полезные и вредные привычки и рассмотрят примеры, как можно внедрить полезные привычки в жизнь.

- Нас ждёт второй раздел. Чтобы начать его проходить, сперва нужно разгадать кроссворд.
- В названии раздела два слова. Сейчас мы разделимся на команды, первая команда будет отгадывать кроссворд с первым словом, а вторая — со вторым.

Нажимайте на вопрос, чтобы открыть правильные ответы в кроссворде. Для разделения учеников на команды можно использовать простой жребий: предложить каждому выбрать вслепую любой значок жребия из двух (например, кусочек цветной бумаги или счётную палочку). По желанию учитель может выбрать любой способ разделения команд: по числу парт, рядам, алфавитному списку и т. д. Рекомендуется выбрать или назначить капитана в каждой команде. Учитель может добавлять команде по +1 баллу за каждое разгаданное слово в кроссворде.



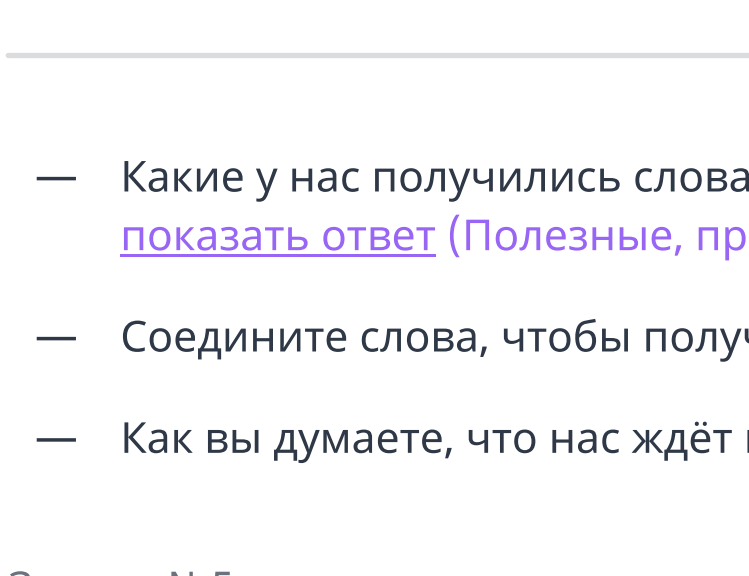
- Как называются продукты, которые мы едим?
- Как по-другому назвать расписание дня?
- Каких важных веществ больше всего в овощах и фруктах?
- Когда наш организм работает правильно, это называется...
- Как называется свободное время до и после работы?
- Убирать дома, мыться, стирать одежду — значит, поддерживать...
- Когда мы проводим время на свежем воздухе — это...
- Какое вещество больше всего нужно для жизни?



- Как называются продукты, которые мы едим?
- Какое вещество больше всего нужно для жизни?
- Когда мы проводим время на свежем воздухе — это называется...
- Как по-другому назвать расписание дня?
- Когда наш организм работает правильно, это называется...
- Что нужно нашему организму по ночам?
- Как называется свободное время до и после работы?
- Куда поступает пища через пищевод?

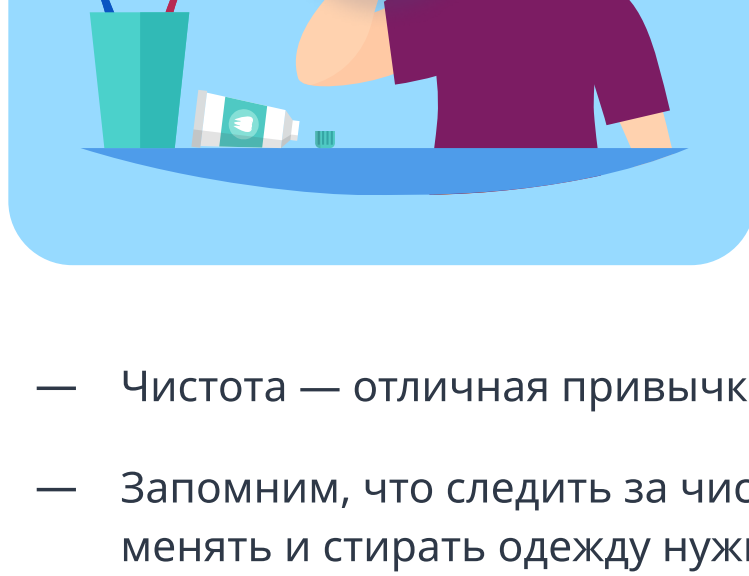
- Какие у нас получились слова?
- Соедините слова, чтобы получилось название раздела.
- Как вы думаете, что нас ждёт в этом разделе?

Задача №5



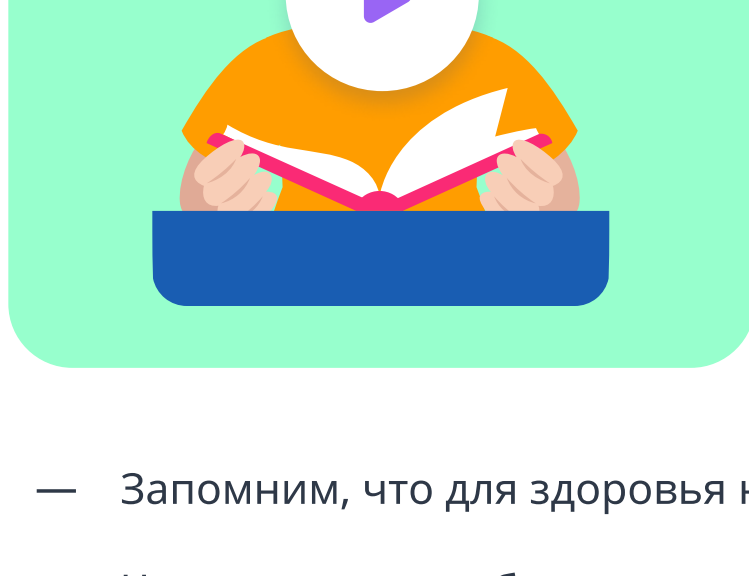
- Чистота — отличная привычка!
- Запомним, что следить за чистотой и личной гигиеной — замечательная привычка. Чистить зубы, мыться, менять и стирать одежду нужно каждый день!

Задача №6



- Запомним, что для здоровья надо привыкнуть не только хорошо работать, но и правильно отдыхать.
- Что нам важно соблюдать в течение дня?

Задача №7



- Итак, кроме правильного питания есть и другие полезные привычки. Давайте их перечислим!
- Двигаемся дальше!

ДАЛЬШЕ

Береги здоровье 10 мин.



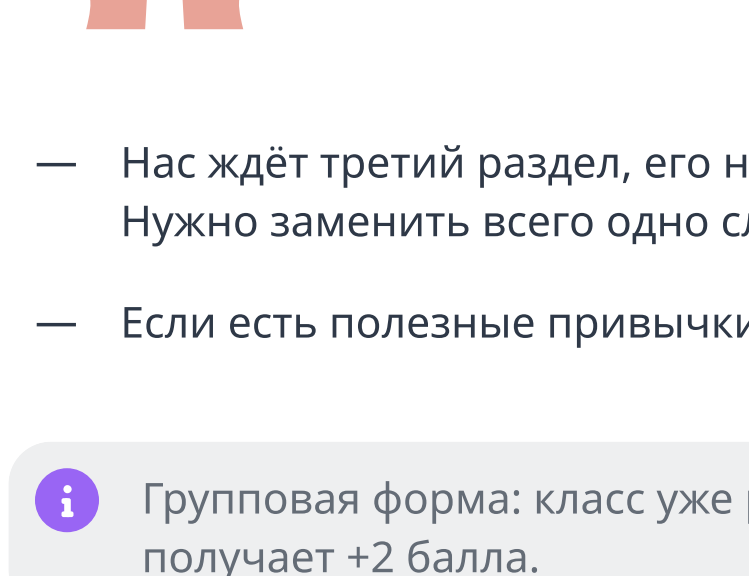
В этом разделе ученики познакомятся с основами заботы о здоровье путём избегания вредных и опасных действий. Будут рассмотрены негативные эффекты табака, алкоголя и наркотических веществ.

- Нас ждёт третий раздел, его название похоже на название предыдущего. Нужно запомнить всего одно слово.
- Если есть полезные привычки, значит есть и противоположные. Как мы обычно их называем?

Групповая форма: класс уже разделён на две группы. Группа, первая предложившая верный ответ, получает +2 балла.

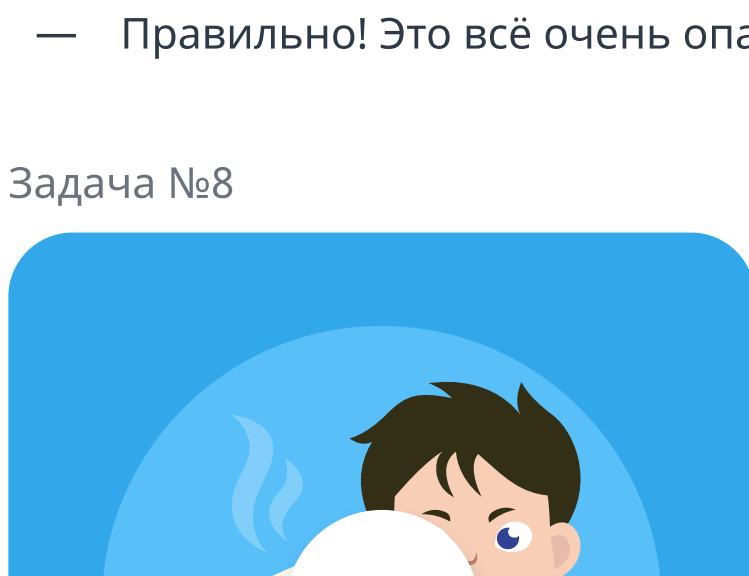
- Какие у нас получились слова?
- Составьте из этих слов название темы.
- Ребята, а вы знаете, каких привычек не должно быть у человека?
- Правильно! Это всё очень опасно для здоровья. Давайте посмотрим почему.

Задача №8



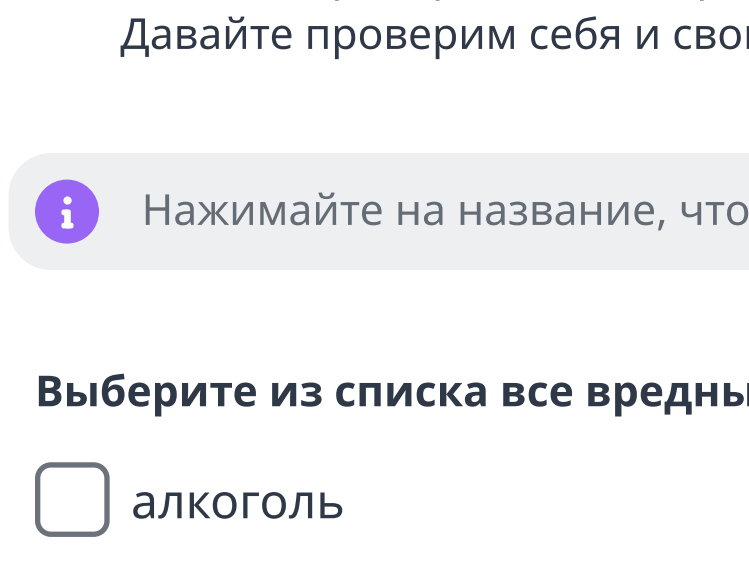
- Давайте проверим, какие вредные вещества нельзя употреблять человеку. Давайте проверим себя и свои знания!

Задача №9



- И ещё одна, последняя игра по тем же правилам. Нам нужно соотнести вредную привычку и влияние, которое она оказывает на здоровье. Давайте попробуем!

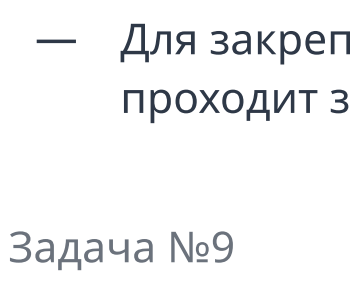
Задача №10



- Ну вот, теперь мы знаем, как оставаться здоровым: правильно питаться, развивать полезные привычки и ни в коем случае не поддаваться вредным.

ДАЛЬШЕ

Подведение итогов 5 мин.



О подведении итогов нужно обобщить все новые полученные знания при подведении, сбалансированном питании, полезных и вредных привычках и поддержании крепкого здоровья.

- Давайте подведём итоги урока. Чтобы вести здоровый образ жизни нужно:
- Правильно питаться
- Соблюдать чистоту
- Гулять и много двигаться
- Избегать вредных привычек
- Знать, как помочь себе и другим в случае болезни

Учитель суммирует баллы, полученные командами за все задания, и поздравляет команду, набравшую наибольшее число баллов. Скачайте и распечатайте для каждого ученика Чек-лист «Полезные привычки». Они могут заполнить его дома.

СКАЧАТЬ ЧЕК-ЛИСТ

ЗАВЕРШИТЬ УРОК

↑